**Дата проведения:** 09.01.2024

**Класс:** 3 класс

**Классный руководитель:** Трубченкова Л.Е.

**Место проведения:** Хвиневичский д/с - СШ

**Время проведения:** 13.25 – 14.10

**Тема:** **«Курению – бой!»»**

**Методы и формы:** час вопросов и ответов

**Цел:** - познакомить с влиянием курения на организм человека;

- учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций;

- развивать мышление, речь, память;

- воспитывать чувство коллективизма, товарищества.

**Наглядность, оборудование:** фломастеры, клей, подборка тематических фотографий и рисунков, листы белой бумаги (А4).

**Ход мероприятия**

1. **Вступительная часть**

Сегодня мы поговорим о вредных привычках. Разговор пойдёт об одной из них. А о какой именно, вы узнаете, выполнив задание. Выберите лишнее слово, с какой буквы оно начинается, ту нужно поставить на наборное полотно.

**Игра «Выбери лишнее слово»**

1. Курица, лиса, волк, медведь. **К**
2. Один, семь, умножение, три**. У**
3. Лещ, щука, рак, окунь. **Р**
4. Коза, лошадь, енот, корова**. Е**
5. Вчера, сегодня, ночь, завтра**. Н**
6. Вилка, нож, игла, ложка**. И**
7. Дуб, берёза, ель, осина. **Е**

- Как вы думаете, *«курение»* - это хорошо или плохо? Почему?

**2. Основная часть**

**Конкурс плакатов «Курение – вред»**

Многие из детей, старясь подражать взрослым, не задумываясь, берут сигарету в руки, не осознавая, какой вред они наносят своему здоровью. Хочется, чтобы к концу занятия каждый из вас сделал выбор: «за» или «против» курения.

**Игра «Мозаика»**

Работать будем в парах по темам, которые находятся в конверте, а творческая группа будет составлять плакат о том, какой вред наносит организму курение.

1. «Из истории табака»»
2. «Влияние курения на организм»
3. «Курение для детей – беда»
4. «Меры по борьбе с курением»

***«Из истории табака»***

*Табак имеет почти 500-летнюю историю. Открытие в 1492 году Христофором Колумбом Америки связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свёрнутых в трубочки листьев незнакомого растения. Вопреки строгому запрету Колумба, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой. Табак быстро распространился и стал очень популярен. Люди начали курить, нюхать и жевать табак. Рекомендуемый вначале как лекарственное средство от всех болезней табак очень скоро приобрёл плохую славу, и испанская королева Изабелла прокляла его. Её примеру последовал французский король Людовик 14, а царь Михаил Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Но уже ничто не могло остановить распространение этой «дымящейся отравы».*

***«Влияние курения на организм»***

*Табак содержит губительные для организма вещества. Общее количество их около 2000, а самым вредным из них является никотин. С курением связано возникновение болезни сердца, туберкулёза, язвы желудка, заболеваний нервной системы.*

*Дыхательная система первой встречается с табачным дымом. Лёгкие сильно страдают от этого. Поэтому табачный дым способствует развитию заболевания лёгких: бронхит, бронхиальная астма, рак лёгких.*

*После первой затяжки учащается пульс человека. В результате сердце получает большую нагрузку и требует больше кислорода. При курении в связи с сужением кровеносных сосудов повышается кровяное давление, это заставляет сердце биться ещё быстрее. Отсюда и сердечно-сосудистые заболевания, которым подвержены курильщики.*

*Страшные последствия оказывает никотин и на пищеварительную систему человека. Более 80% курильщиков страдают заболеваниями желудка и кишечника.*

*Плохо влияет курение и на организм беременной женщины. А для будущего ребёнка эти последствия иногда бывают смертельными.*

***«Курение для детей – беда!»***

*Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств*

*Такова плата за детское и подростковое курение. Школьники-курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину. У подростков никотин поражает в первую очередь ещё неокрепшие нервную и сердечно-сосудистую системы.*

*«Пассивное» курение также имеет пагубное воздействие на растущий организм. Курящий человек отравляет других - некурящих.*

***«Меры по борьбе с курением»***

*В Беларуси запрещена реклама табака и сигарет, продажа табака несовершеннолетним¸ курение в пригородных электропоездах, метро, городском транспорте, в общественных местах. Хотя люди и согласны с тем, что курение опасно для здоровья, вредные последствия кажутся им далёкими и малоощутимыми. Вот почему главным фактором в борьбе с курением является убеждение. Успех зависит и от желания каждого здравомыслящего человека. Скажи «Нет!» сигарете.*

**Игра «Что бы ты сделал?»**

Дети рассматривают рисунки и рассказывают, как нужно поступать в той или иной ситуации.

**Игра «10 секунд»:** ученики становятся в круг, и каждый произносит по одному предложению о вреде курения.

**Тест** на внимание: выберите правильный ответ:

1. ***Табак это:***

* яд;
* отрава;
* зараза.

1. ***Табак попал в Европу из:***

* Америки;
* Индии;
* Китая.

1. ***Курением ты приносишь вред:***

* себе;
* своему здоровью;
* окружающим.

1. ***Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на:***

* 1 секунду;
* 3 минуты;
* 8 минут.

1. ***Никотин поражает:***

* сердце;
* лёгкие;
* мозг.

**3.Заключительная часть**

Заканчивается наше занятие. Надеюсь, что вы сделали правильный выбор и получили ответы на свои вопросы.

Желаю вам здоровья. Ведь здоровье – это бесценный дар человека, который даётся ему лишь раз в жизни. Берегите своё здоровье!